

## DEVONS NOUS CRAINDRE DE DOUTER ?

Comme première définition, le doute est un état d'esprit incertain, nous apprend le dictionnaire. Puis il décline quelques synonymes peu positifs : inquiétude, manque de confiance, soupçon.

*Enfin, il aborde l'aspect philosophique : position qui consiste à ne rien affirmer.*

Le doute, comme le renoncement, est souvent considéré comme une faiblesse. Mais le doute est-il une faiblesse ?

Pour moi, il est une force. Je le vois comme un outil efficace pour réduire la souffrance. Alors pourquoi tant d'écart entre ces deux visions. Principalement parce que c'est un outil. Un outil a toujours ses deux côtés : utile s'il est manié correctement et dangereux s'il est manipulé à tort. Il ne vous viendrait pas à l'idée de prendre un couteau par sa lame. Mais d'abord essayons de comprendre ce qui rend négatif, voire dangereux, le doute.

### Le doute est-il négatif ?

Le doute apparaît dans ce cas comme une hésitation, un manque de confiance en soi. Cette idée a été portée en partie par un esprit militaire pour ne pas dire guerrier. Le général Napoléon Bonaparte disait ceci : « *Le doute est l'ennemi des grandes entreprises.* ». Durant la première guerre mondiale, le maréchal Foch insistait sur le fait que le moindre doute était porteur de défaite. Sur un champ de bataille, durant un combat, il est vrai que le moindre hésitation peut être fatale. Notre société ayant le culte de la compétition, ce conseil est encore une croyance qui est vue comme universelle. La religion et ses périodes troublées ont contribué à aggraver cette idée d'un doute dénonciateur de faiblesse. Du temps de l'inquisition, celui qui n'était pas sûr de sa foi pouvait passer pour un hérétique. Sur un simple doute, il risquait sa vie. Il est permis de penser que cette peur du doute remonte à cet empereur romain dont nous avons déjà parlé, Théodose qui a imposé par les armes la religion unique pour tout l'empire romain au IV<sup>e</sup> siècle. A cela s'ajoute ce qui a été si bien résumé par François de La Rochefoucauld « *Le doute est le pire de tous les maux, car il les suppose tous* ». Il n'a pas tort non plus. Celui qui ne sait pas utiliser le doute comme un outil de force, se retrouve comme tétanisé devant toutes les questions générées par le doute. Car douter est avant tout se générer des questions mêlées de craintes. Même si elles sont exprimées, par notre petite voix intérieure comme des affirmations contradictoires, elles finissent toujours par des questions :

Quelle est la bonne décision à prendre ?

Suis-je capable de le faire ?

Tout ce dialogue interne sous entendant : Ne vais-je pas plus souffrir ?

Et pourtant, il y a longtemps le doute était différemment. Aristote en disait ceci « Le doute est le commencement de la sagesse. » (Éthique à Eudème – IV<sup>e</sup> s. av. JC.). D'autres lui ont emboité le pas : Galilée « Le doute est père de la création. », plus récemment Friedrich Nietzsche « Ce n'est pas le doute, c'est la certitude qui rend fou. ».

Le doute est créateur, oui je le crois, créateur de questions qui vont nous permettre de trouver les premiers éléments des solutions indispensables à avoir en tête, pour désstresser face à un événement à venir et donc moins souffrir.

Le doute permet cette sagesse de penser à plusieurs possibilités, à en imaginer les scénarios, à en dégager ceux qui sont nécessaires, les éléments qui vont nous manquer, etc. Il est le génie qui nous pousse à mieux anticiper la suite d'un événement. Au final, nous possédons, grâce à nos doutes, plusieurs réponses prêtes à nous aider.

Pour être complet, le doute, souvent utile est parfois nuisible. Et disant cela je ne doute pas sur le doute, mais je m'en sers pour remettre en cause mes propos afin d'être complet sur le sujet. Cette démarche a aussi un aspect positif : se remettre en cause.

Le doute est parfois nuisible. Ce paradoxe mérite notre attention. Dans les faits, cela va dépendre du temps que nous avons entre le premier doute et le début de l'action.

### **Sur des événements à très court terme**

C'est dans ce cas où le doute peut devenir un redoutable frein à une action rapide et efficace. Ici le doute devient hésitation, un danger générateur d'accident. C'est le domaine où le doute a acquis sa mauvaise réputation. C'est le doute qu'il faut apprendre à vite rejeter quand il n'est plus temps de se poser des questions.

C'est dans ces situations où Napoléon avait raison. Il y a parfois quelques minutes précieuses perdues par le doute qui ne pourront être rattrapées, l'inévitable arrive. L'incident, l'accident, la catastrophe, ne peuvent pas être évitées. Ces doutes sont sources de bien des souffrances.

### **Sur des événements à court et moyen terme**

Lorsqu'il nous reste du temps pour réfléchir, le doute devient nécessaire pour affiner aux mieux toutes les possibilités qui s'offrent à nous. Afin d'avoir présent dans notre esprit, par toutes les réponses que nous avons construites, la meilleure solution à la situation. Notre comportement, nos actions pourront alors se faire sans aucun doute. Dans ce temps de réflexion le doute est positif.

### **Mais qu'est-ce un doute positif ?**

Les doutes sont positifs lorsqu'ils n'arrêtent pas vos réflexions mais au contraire les alimentent de questions dont les réponses vont argumenter la décision finale. Par ce travail elle sera mieux étayée, elle sera plus facile à mettre en place, si nécessaire à faire accepter par les autres, à les mobiliser, qu'une décision prise sur un coup de tête, ou par certitude. La limite tolérable pour ces doutes étant de les avoir tous levés, au mieux le maximum, lorsque le délai de réflexion touche à sa fin. Le doute utilisé comme outil, est un créateur de nos anticipations.

### **Mais pouvons-nous tout anticiper ?**

Face aux doutes, certains des plus pessimistes parlent avec gravité d'une loi de Murphy. Ils la voient comme une loi incontournable disant ceci « S'il y a plus d'une façon de faire quelque chose, et que l'une d'elles conduit à un désastre, alors il y aura quelqu'un pour le faire de cette façon. ». Les pessimistes considèrent que les événements ne peuvent s'enchaîner que de la pire des façons. Après 20 ans de reportage, conscient de cette théorie, je me suis aperçu qu'il n'est pas possible de dresser une loi des séries. Que souvent cet adage préféré de Jacques Chirac : « *les embêtements volaient toujours en escadrille* », était vérifiable. Nous parlons rarement des fois où tout s'enchaîne bien, ni des fois où tout ne va pas au mieux en même

temps que tout ne va pas au mal. Au bout de cette route d'expérience, mes conclusions sont que de tous les scénarios que nous pouvons envisager, très rares sont ceux qui se déroulent exactement comme nous l'avons imaginé. Au mieux la réalité est composée de morceaux de ce que nous avons scénarisé. Plus nous scénarisons plus la probabilité d'avoir plusieurs bouts de projection, dans la réalité, est grande. Elle dépend aussi de la qualité de notre réflexion. Plus nous sommes le mieux informé sur tous les éléments à connaître pour imaginer le futur ; plus nous pourrons le mieux anticiper. Cela n'empêchera pas le doute mais nos réponses seront plus précises.

Partant sur le fait que la probabilité d'anticiper avec exactitude un événement à venir est très faible, j'ai imaginé, pour les plus inquiets, dont je faisais partie, une loi que j'appelle « antimurphy ». De tous les scénarios que nous pouvons imaginer, il ne faut surtout pas se priver d'imaginer le pire, voir les pires, car une fois pensé il y a très peu de probabilité qu'ils deviennent la réalité. Si toutefois, par le plus grand des hasards, l'un d'eux devait se réaliser, l'ayant imaginé, vous êtes préparé à y faire face. Prévoir le pire pour moins-souffrir et non se faire mal en se faisant peur, voilà bien un atout pour le vivre dans la moindre-souffrance.

Détaillons encore une fois les mécanismes à mettre en jeu pour faire du « doute positif ». De nos doutes naissent des questions, par nos expériences, nos connaissances, nos résonnements, nous aboutissons à des réponses. Ces réponses vont nous permettre d'anticiper l'événement à venir avec plusieurs scénarios. Ces scénarios vont nous faciliter notre préparation. Même si tous ou quelques-uns, voir un seul, nous terrifie. Nous élaborons alors d'autres scénarios. Nous cherchons à anticiper des manques, que nous pouvons si le temps le permet, combler ou par d'autres questions aboutissant sur d'autres solutions les contourner. A partir des doutes déclenchant toutes ces interrogations, le final doit entraîner chez nous un sentiment de maîtriser l'anticipation et une confiance dans la réalisation de l'événement à venir. Ainsi au moment de l'action, nous aurons à notre disposition plusieurs plans, bien souvent issus de nos doutes. Si le plan A ne marche pas alors j'ai le plan B, sinon je ferai le plan C. Tout cela doit nous conduire à une sérénité, une moindre-souffrance. Il est clair qu'entre le premier doute et la sérénité, nous devons produire un travail de réflexion. C'est à l'instant même où démarre notre machine à « MaPeur » qu'il est capital de s'en faire une alliée. La « MaPeur » qui en sort doit être transformée en une force de questionnement faisant avancer cette préparation : Valider nos peurs, nos inquiétudes, nos craintes, et trouver des solutions envisageables.

Les machines à « MaPeur » des plus stressés ont tendance à s'emballer que faire ? Ne pas oublier que nous avons deux demi cerveaux. Si par nos questionnements l'un s'emballer c'est que nous ne servons pas assez de l'autre. En nous forçant à l'utiliser nous réduisons notre « MA-Peur » à un niveau qui sera utile à notre quête d'anticipation. Pour changer de demi-cerveau, il nous suffit d'utiliser nos sens pour basculer de celui du questionnement à l'autre. La vue, je regarde la situation présente, l'ouïe, mais aussi si cela reste pour sur le questionnement, prendre un instant pour forcer cette réorientation cognitive. En prenant, un café, un verre de jus de fruit, un morceau de chocolat, et en même temps porter son attention sur le goût du café, du jus de fruit, du chocolat, vous garantit cette bascule et un retour vers un questionnement plus serein. Le culte de la cigarette, tiré une « taff » profondément, fait le même travail en ajoutant une dose de nicotine. Cette nicotine est un excellent ralentisseur de « MaPeur ». Le tabac semble parfait à court terme mais hélas mortel à long terme. La puissance de notre esprit est si grande que nous pouvons par un entraînement cognitif, par la

pensée rien que la pensée, nous pouvons nous passer de fumer toutes sortes de feuilles séchées. Garantir la santé à long terme, c'est assuré des jours plus simples des années plus tard. Si nous ne voyons pas l'intérêt de le faire à vingt ans, nous comprendrons notre erreur à cinquante ans, il sera alors trop tard. C'est le premier conseil de vieux que nous devons suivre sans pouvoir l'expérimenter. C'est un travail vraiment rentable, mais comment le faire comprendre puisqu'être vieux, pour un jeune, est un événement à très long terme. Le très long terme générateur de doutes mais aussi d'insouciances. C'est si loin qu'il est difficile d'anticiper, par exemple, un futur cancer.

Poursuivons sur cette planche, attention à cette poutrelle basse de cet échafaudage. N'allez pas vous y cogner, vous auriez mal à la tête.

### **Sur des événements à long terme**

Dans ce cas, j'ai un « doute » sur l'efficacité du doute pour faciliter notre recherche de la moindre-souffrance. Dans un premier temps, le doute va nous permettre de dégrossir les solutions possibles à mettre en œuvre pour une situation à long terme. Il nous apporte, par tous les scénarios imaginés, les voies par lesquelles nous pourrions garantir notre moindre souffrance. Dans un deuxième temps, ce long terme va nous donner l'occasion de ressasser l'événement à venir. Si celui-ci est anxiogène, c'est le démarrage fréquent de notre machine à « MaPeur » qui est à craindre. Les propos de La Rochefoucauld risquent bien d'être vérifiés. Que faire alors pour que nos doutes restent constructifs et limiter nos angoisses. Il faut savoir ne plus se poser de questions sur l'événement après avoir fait le premier temps de travail. La construction de ces scénarios, nous la reprendrons seulement si nous avons des éléments nouveaux nous permettant d'apporter des précisions, des modifications, des suppressions, dans les solutions précédemment élaborées.

Une mauvaise maîtrise de la gestion du doute et le manque de confiance en soi sont liés. Plus nous serons habiles avec cet outil qui est le doute, plus nous gagnerons de la confiance en nous même.

Là encore, il faut une prise de conscience et de la volonté avant d'acquérir un automatisme pour ce schéma de travail. Mais il est porteur de quiétude. Il est en effet inutile de se noircir l'esprit serein du jour sur un événement à venir à long terme, surtout si nous n'avons rien de nouveau à apporter à notre réflexion.

### **Puisque nous parlons de long terme, de doute : Et Dieu dans tout cela ?**

Le plus étonnant est que le doute est autant redouté que recherché dans les religions. Rien que pour les chrétiens dans l'Évangile selon saint Matthieu, l'épisode du Christ marchant sur l'eau a contribué à forger la mauvaise image du doute en religion. Le Christ marchant sur l'eau, invite Pierre à venir le rejoindre. Ce dernier sort de la barque et marcher sur l'eau. Le vent se levant, il prit peur et commence à s'enfoncer dans l'eau. Jésus lui dit « Homme de peu de foi, pourquoi as-tu douté ? ». Une simple question est posée et voilà le doute synonyme de faiblesse pour des générations de chrétiens.

Jeune chrétien, un autre doute a été pour moi constructeur de mon agnostisme. Dans l'Évangile selon Matthieu (27.46) « Et vers la neuvième heure, Jésus s'écria d'une voix forte : Éli, Éli, lama sabachthani ? C'est-à-dire : Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? ». Marc écrit à une nuance près la même chose (15-34) : « Et à trois heures, Jésus cria avec

force : « Éloï, Éloï, lema sabactani ? » Ce qui signifie « Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? »

L'ultime question de l'homme mourant en croix, pourrait être lu comme l'inexistence de Dieu. S'attendait-t-il à être sauvé par un dernier miracle ? Le jour de sa mort il n'est pas le seul à douter de sa résurrection. De tous ceux qui l'avaient suivi cela va donner deux cours de pensée divergents. Ceux qui croient en la parole du Christ et en sa résurrection et ceux qui croient en la parole du Christ mais pas en sa résurrection. Nous connaissons bien les premiers, cela donnera le christianisme, beaucoup moins les seconds. Pourtant parmi eux, six siècles plus tard, il y aura ce moine nestorien qui reconnut Mahomet comme le dernier prophète, la religion musulmane était née.

Ce dernier cri de Jésus fait de ce crucifié un homme rien qu'un homme, souffrant dans sa chair mais aussi dans ses doutes.

Pour le Moyen-Orient, un proverbe arabe en dit long sur la vision du doute par rapport à la foi : « Le doute gâte la foi, comme le sel gâte le miel. ».

Malgré cela nous trouvons une vision du doute constructeur de pensée dans des réflexions sur la religion en philosophie. Jean-Marie Guyau (1854-1888), philosophe français, voit : « Le doute est le plus religieux des actes de la pensée humaine. ». Miguel de Unamuno (1864-1936), philosophe espagnol, dans son livre « L'agonie du christianisme » il écrit qu'« une foi qui ne doute pas est une foi morte. ».

Le doute par la philosophie trouverait-il grâce auprès des hommes ?

Face à la foi devons-nous craindre de douter ?

Mais qu'est-ce donc la crainte ?

Est-ce le doute ?

Les synonymes donnés les plus couramment pour « crainte » par les dictionnaires ne sont pas très encourageant dans notre démarche de moindre – souffrance : angoisse, frayeur, anxiété, peur. A les lire il n'y a pas le doute parmi eux. La crainte et le doute ne sont pas de même nature. Le doute bien utilisé sera utile pour réduire nos craintes, à contrario il pourra les augmenter. La crainte est le résultat du doute mal utilisé. Les souffrances étant toujours dans le même mouvement que nos craintes, il est donc utile de les limiter par un doute bien géré. Pour ma part, je me sens plus en sécurité avec une personne qui doute qu'avec une autre pleine de certitudes. Fort de ce doute outil, propageons l'idée de William Shakespeare dans Othello, « Être dans le doute, c'est être résolu. »